

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین  
مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

توصیه های شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی (بهداشت روان)  
ویژه اطرافیان سالمند

**استرس:** فشارهای روانی جزئی از زندگی ما هستند و هیچ موجود زنده ای عمر خود را بدون آن سپری نمی کند. افرادی که سطح بالایی از استرس را برای مدتی نسبتاً طولانی تحمل می کنند، رفته رفته فرسوده، مضطرب و شکننده می شوند. بسیاری از اوقات این مسایل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نمی توانیم جلوی آنها را بگیریم. مثل مرگ عزیزان، بیماریهای خطرناک و 000 اما می توانیم توانایی خود و اطرافیان را در برخورد با این مسایل افزایش دهیم تا از عواقب بعدی آن مانند اضطراب، دل شوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی خوابی، بی اشتها، بی رنجی و حتی خودکشی جلوگیری کنیم.

**علل عمده استرس در دوران سالمندی چیست؟**

1. هر تغییر جدیدی در زندگی خصوصاً تغییر در شیوه زندگی و یا محل زندگی
2. دوران بازنشستگی و وضعیت مالی در آن دوران
3. نگهداری از همسر بیمار
4. مرگ اقوام، نزدیکان، افراد مورد علاقه و دوستان صمیمی
5. کاهش توانایی ها و قوای جسمانی و وجود بیماریهای مزمن و ناتوان کننده
6. نگهداری از نوه ها
7. نگرانی در خصوص طرد شدگی و یا زندگی در سرای سالمندان
8. نگرانی در خصوص زندگی مستقل و ترس از تنها شدن

**خواندن نماز و دعا در آرامش قلبی و روحی بسیار موثر است.**

**توصیه های زیر به بالا بردن توان مقابله با استرس در سالمندان کمک می کند:**

{ برای سالمندان محیطی فراهم کنیم، که هر زمان احساس کردند نیاز به کمک دارند از درخواست آن کوتاهی نکنند.

{ با سالمندان طوری برخورد شود که بتوانند به راحتی درمورد احساسات و نگرانی هایشان صحبت کنند.

{ با سالمندان صحبت شود که استفاده از وسایل کمکی مثل عصا، دندان مصنوعی، سمک، عینک و 000 نشانه ضعف آنها نیست بلکه به آنها در انجام راحت تر کارها کمک می کند .

{ بهتر است محیط خانواده طوری باشد که سالمند علاقه به حفظ ارتباط با خانواده داشته باشد .

{ سالمند را تشویق کنید که در مجالس مذهبی شرکت کند.

{ کارهایی که سرگرم کننده است و سالمند را مشغول می کند مثل آشپزی ، سبزیکاری و 000 اعتماد به نفس سالمند را زیاد می کند.

{ هر زمان مشکلی فکر سالمند را مشغول می کند به او توصیه کنید که سختی ها پایان پذیرند و زندگی های سخت تر دیگران را یادآوری کنید .

{ گوش دادن به موسیقی ، تماشای برنامه های مورد علاقه در تلویزیون یا مطالعه کتاب بسیار مفید است .

{ شرایطی جهت سالمند فراهم شود که بتواند با اقوام نزدیک صحبت کند چه به صورت حضوری یا حتی تلفنی .

{ رفتن به مسافرتها ی تفریحی و فراهم کردن محیطی شاد در خانواده بسیار موثر است .

### انتظارات واقع بینانه از خود ، اطرافیان و محیط زندگیتان

داشته باشید.

منبع :مجموعه شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی جلد 4- چاپ اول- سال 1386

مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

انتشارات کمیته علمی اجرایی آموزش بهداشت ( 121 )

واحد بهداشت خانواده- پاییز 1387